

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja z Ryńska w Ryńsku

Harmonogram działań Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2020/2021

## **„Akademia zdrowia”**

### **Zespół ds. promocji zdrowia:**

Dorota Grabowska - dyrektor

Monika Brzozowska - koordynator

Danuta Czerwińska – nauczyciel

Ewelina Wadych - nauczyciel

Rafał Brzozowski - nauczyciel

## WSTĘP

### 1. Charakterystyka placówki

Do naszej szkoły uczęszczają dzieci mieszkające przede wszystkim na wsi. Większość uczniów jest dojeżdżających i korzysta ze świetlicy szkolnej.

W środowiskach rodzinnych uczniów przeważają właściwe postawy wychowawcze. Zdecydowana większość uczniów wychowuje się w pełnych rodzinach, a problem dysfunkcji i niewydolności wychowawczej występuje sporadycznie.

Wielu rodziców aktywnie uczestniczy w życiu szkoły.

Uczniowie chętnie biorą udział w konkursach, wycieczkach i wyjazdach.

Wokół budynku znajduje się duże i małe boisko sportowe, plac zabaw z którego korzystają w trakcie i po zajęciach uczniowie. Szkoła zapewnia uczniom pomoc logopedyczną, pedagogiczną i psychologiczną. Oferujemy uczniom ciekawe zajęcia pozalekcyjne, szczególnie bogata oferta dotyczy zajęć sportowych.

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania oraz szkolnego programu profilaktyki.

### 2. Motywy

Motywnym i zachętą do podjęcia przez szkołę starań o przyjęcie do sieci szkół promujących zdrowie i zdobycia Wojewódzkiego Certyfikatu „Szkoła Promująca Zdrowie” było szkolenie dla Rady Pedagogicznej „Jak zdobyć certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie” oraz przekonanie o tym, że wiele dotychczasowych działań naszej szkoły było skierowanych na szeroko rozumianą promocję zdrowia. Chętnie bierzemy udział w różnorodnych programach i projektach promujących zdrowy styl życia, m.in. Trzymaj formę, Nie pal przy mnie proszę!, „Program dla Szkół” itp. Nasze działania łączą nas z ideą szkół promujących zdrowie, dlatego zdecydowaliśmy się przystąpić do projektu: „Szkoły Promującej

Zdrowie”. Chcielibyśmy szkoły przyjaznej, bezpiecznej, która będzie stwarzać warunki do wszechstronnego rozwoju całej społeczności szkolnej i promowała zdrowy styl życia.

### **3. Działania długofalowe:**

- udział w programach rządowych Program dla Szkół (kiedyś: „Szlanka mleka”, „Owoce w szkole”)
- „Nie pal przy mnie proszę!”
- „Trzymaj formę”
- „Czyste powietrze”
- fluoryzacja,
- sklepik „Kupcuś” ze zdrową żywnością
- Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej – program rekomendowany
- Przyjaciele Zippiego – program rekomendowany

### **4. Wyniki diagnozy:**

Ankiety przeprowadzone zostały w roku szkolnym 2018/2019 wśród uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych. Ankietowani odpowiedzieć musieli na 2 pytania: „Co mi się podoba w szkole?” i „Co bym zmienił w placówce?”.

Wyniki ankiet wskazują, że prawie 60% ankietowanych rodziców odpowiedziało, że w szkole wszystko im się podoba i aż 60%, że nic by nie zmieniali. Wielu rodziców, bo prawie 50%, wskazywało, że podoba im się w szkole sklepik, życzliwe podejście nauczycieli i pracowników do uczniów oraz bezpieczeństwo. Do pytania o zmiany, rodzice odnieśli się i wskazali, że chcieliby by było mniej zadań domowych – 31%.

Nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni byli zgodni i wskazali, że podoba im się życzliwa atmosfera w szkole - 45% i sklepik ze zdrową żywnością – 40%. 60% ankietowanych nic by nie zmieniało, ale 35% wskazało, że zmieniliby nawyki żywieniowe uczniów – 35%.

Uczniowie zdecydowanie wskazali, że podoba im się sklepik – 64%, nauczyciele – 58%, zajęcia sportowe – 58%, atmosfera – 34%. Zmienić chcieliby natomiast to, żeby było mniej zadań domowych – aż 77%, mniej zadań na weekendy – 52%, chcieliby również znieść zakaz używania telefonów komórkowych – 67%. 34% uczniów chciałoby wzbogacić sklepik o więcej artykułów. Zadowolające jest to, że 53% uczniów wskazało, że nic by nie zmieniało.

Analiza ankiet wskazała na bardzo pozytywny wizerunek szkoły, dlatego określając priorytety jakie mają nam przyświecać w Szkole Promującej Zdrowie skupiliśmy się na **pielęgnowaniu życzliwej atmosfery** wśród całej społeczności szkolnej.

**Sklepik** był wymieniany często jako pozytyw szkoły, ale uczniowie chcieliby w nim **więcej produktów**. Postanowiliśmy skupić się na tym i wdrażać młodzież do **prawidłowych nawyków żywieniowych**, (o których wspominali w ankiecie nauczyciele), poprzez **sprzedaż zdrowych produktów i zwiększenie zdrowego asortymentu**. Przewrotnie nie ulegamy sugestiom uczniów na ich niezadowolenie z zakazu używania telefonów komórkowych, chcemy zaś iść tym tropem i **zachęcając ich do aktywnego spędzania czasu wolnego**, oferując różnorodne zajęcia sportowe i rekreacyjne, wdrażać do bezpiecznego korzystania z Internetu, przypominając o zagrożeniach cyberprzemocą. Chcielibyśmy w tym miejscu skoncentrować się na szeroko **pojętym zdrowiu psychicznym**.

Zadania domowe, a w szczególności ich nadmiar, to problem, wskazany zarówno przez rodziców jak i uczniów. **Zależy nam na kwestii prawidłowego procesu uczenia się i ogólnie pojętej higienie umysłu**. Dlatego nasza szkoła od razu wprowadziła zasadę, że nie ma

zadań domowych na weekendy, ferie czy przerwy świąteczne. Postanowiliśmy również skupić się na samym procesie uczenia się, zaplanowaliśmy warsztaty na ten temat dla uczniów i rodziców.

Wszystkie zaplanowane działania ujęte zostały w Programie Wychowawczo-Profilaktycznym.

#### **Priorytety:**

- **Wyrabianie u uczniów nawyku prawidłowego, aktywnego spędzania czasu wolnego**
- **Wyrabianie nawyku zdrowego odżywiania**
- **Promowanie zdrowego stylu życia na co dzień**
- **Tworzenie życzliwego klimatu społecznego**

#### **Cele ogólne:**

- stwarzanie okazji do gromadzenia różnych doświadczeń i wiedzy na temat zdrowego stylu życia;
- tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju psychoruchowego uczniów naszej szkoły;
- zapewnienie optymalnych, przyjaznych warunków do pracy i wypoczynku;
- podejmowanie działań podnoszących prestiż szkoły.

#### **Cele szczegółowe:**

- zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie: prawidłowe odżywianie, higienę osobistą, higienę pracy i aktywność ruchową;
- stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, emocjonalne wsparcie, przyjazny i życzliwy klimat

- zachęcanie rodziców do odwiedzania szkoły i współpracy z nią;
- zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i nauki;
- propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców.

## HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

**niektóre działania uzależnione będą od sytuacji pandemicznej**

### **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):**

- **Co wskaże, że osiągnięto cel?**  
Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów i nauczycieli i rodziców, wywiady z pedagogiem i psychologiem szkolnym oraz pracownikami niepedagogicznymi, obserwacje zespołu promocji zdrowia.
- **Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel?**  
Analiza wyników ankiety, wywiadów, arkusza obserwacji.
- **Kto i kiedy sprawdzi czy osiągnięto cel?**  
Członkowie zespołu promocji zdrowia w czerwcu 2021 r.

<b>Zadanie</b>	<b>Forma realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne za realizację</b>	<b>Termin</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania</b>
1. Przygotowanie harmonogramu działań na rok szkolny 2020/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawienie przez koordynatora szkicu planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia;</li> <li>- przyjęcie przez Radę Pedagogiczną harmonogramu działań na rok szkolny 2020/2021.</li> </ul>	koordynator	październik	plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia
2. Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zamieszczenie informacji o programie „Szkoła Promująca Zdrowie”, harmonogramu pracy oraz informacji o podejmowanych działaniach w szkolnym serwisie WWW;</li> </ul>	wszyscy nauczyciele przekazują informacje o swoich działaniach koordynatorowi	październik na bieżąco	strona internetowa szkoły
3. Zaangażowanie rodziców w działanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawienie przez koordynatora informacji o szkole promującej zdrowie Radzie Rodziców</li> <li>- zbieranie od rodziców propozycji związanych z propagowaniem zdrowia</li> <li>- angażowanie rodziców w akcje klasowe i szkolne;</li> </ul>	przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach	na bieżąco	zebranie propozycji rodziców i ustalenie form współpracy



	Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Andrzejki, Mikołajki, Wigilie klasowe, bale itp.			
4. Jesteśmy bezpieczni i wolni od nałogów – profilaktyka uzależnień	<p>- spotkania z policjantem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jesteśmy bezpieczni na drodze w klasach I-IV</li> <li>• uzależnienia i odpowiedzialność karna w klasach V - VIII</li> </ul> <p>- lekcje na temat cyberprzemocy i uzależnień związanych multimediami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• #jestnaswiecej klasy VII</li> <li>• warsztaty profilaktyczne w Wąbrzeskim Centrum Profilaktyki, Terapii i Integracji Społecznej</li> <li>• Dzień Bezpiecznego Internetu - lekcje z wychowawcami</li> <li>• akcja informacyjna do rodziców – Moje dziecko bezpieczne w sieci</li> <li>• warsztaty profilaktyczne - „Kujawsko-pomorskie Towarzystwo Powrotu z U”</li> </ul>	<p>policjant</p> <p>pedagog, psycholog/ wychowawcy, pracownicy poradni, artyści</p> <p>wychowawcy</p> <p>pedagog, wychowawcy</p>	<p>Październik (klasy I-IV)</p> <p>listopad klasy (V-VIII)</p> <p>październik</p> <p>maj</p> <p>luty</p> <p>luty</p> <p>październik</p>	<p>informacje na stronie internetowej szkoły</p> <p>gazetki ściennie</p> <p>program wychowawczo-profilaktyczny</p> <p>zapisy w dzienniku</p> <p>zapisy w dzienniku</p>

<p>5. Dobrze czujemy się w szkole, tworzymy życzliwą atmosferę</p>	<p>- „Rodzic autorytetem” - spotkanie dla rodziców prowadzone przez pracownika „Kujawsko-pomorskiego Towarzystwa Powrotu z U”</p> <p>- Dzień życzliwości</p> <p>- akcja „Bądź kumplem, nie dokuczaj!”</p> <p>- świąteczne życzenia</p> <p>- poczta walentynkowa</p> <p>- promowanie tolerancji i wolontariatu - Gminny Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych, zbiórki dla potrzebujących</p> <p>- realizacja programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej w klasach I-V</p> <p>- szkolenie dla nauczycieli – „Przyjaciele Zippiego”</p> <p>- Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia o radzeniu sobie ze smutkiem klasy</li> </ul>	<p>Agnieszka Słowik „Powrot z U”</p> <p>pedagog, wychowawcy świetlicy</p> <p>wychowawcy</p> <p>społeczność szkolna</p> <p>nauczyciele świetlicy</p> <p>rewalidatorzy</p> <p>wychowawcy</p> <p>wybrani nauczyciele</p> <p>wychowawcy,</p>	<p>wrzesień</p> <p>październik</p> <p>grudzień</p> <p>grudzień, kwiecień</p> <p>luty</p> <p>maj</p> <p>cały rok</p> <p>październik</p> <p>luty</p>	<p>Protokół</p> <p>fotorelacja na stronie internetowej szkoły</p> <p>wpis w dzienniku świetlicy</p> <p>fotorelacja na stronie internetowej szkoły</p> <p>wpisy w dzienniku, zdjęcia</p> <p>lista obecności</p>

	<p>I-III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia z wychowawcą/psychologiem/pedagogiem w klasach starszych</li> </ul> <p>- parować w szkole i nie zwariować – rada szkoleniowa dla nauczycieli</p>	<p>pedagog, psycholog</p> <p>eko-tur</p>	<p>grudzień</p>	
<p>6. Dbając o Ziemię, dbasz o zdrowie</p>	<p>- Dzień Wody: wystawa prac plastycznych, konkurs wiedzy, doświadczenia z wodą, akcja pt.: „Dziś piję tylko wodę”, przystąpienie do akcji humanitarnej dotyczącej oszczędzaniu wody, projekt z geografii: „Wody świata”</p> <p>- akcja „Sprzątanie świata”</p> <p>- Dzień Ziemi – gazetki szkolne, konkurs</p> <p>- Szkolny Tydzień Zdrowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkanie uczniów z dietetykiem,</li> <li>• spotkanie z higienistką,</li> <li>• zajęcia ruchowe,</li> <li>• projekt dla klas VII-VIII – film promujący zdrowy styl życia: do wyboru filmik o</li> </ul>	<p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>wychowawcy</p> <p>nauczyciele przyrody i geografii</p> <p>zespół promocji zdrowia</p>	<p>marzec</p> <p>wrzesień</p> <p>kwiecień</p> <p>kwiecień</p>	<p>ekspozycja materiałów oraz prac uczniów na gazetce, informacje na stronie internetowej szkoły</p> <p>zdjęcia, wpisy w dzienniku</p> <p>fotorelacja na stronie internetowej</p> <p>projekcja najciekawszych projektów w szkole</p>

	tematyce sportowej lub przygotowanie zdrowego posiłku			
7. Zdrowe odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gazetki tematyczne</li> <li>- wystawy prac plastycznych</li> <li>- degustacje owoców, warzyw, zdrowych przekąsek</li> <li>- zajęcia w świetlicy na temat zdrowej diety</li> <li>- Program trzymaj formę</li> <li>- Program owoce i warzywa w szkole – „Program dla szkół”</li> <li>- godziny wychowawcze i lekcje biologii</li> <li>- Europejski Dzień Walki z Otyłością: <ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurs: „Przepis na zdrowy deser”</li> </ul> </li> </ul>	nauczyciele świetlicy, koordynatorzy programów, wychowawcy	cały rok	ekspozycje prac uczniów w świetlicy, gazetki nt. zdrowego odżywiania przed sklepikiem
8. Ruch to zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia ruchowe podczas zajęć świetlicowych</li> <li>- udział w zawodach sportowych,</li> <li>- przerwy z rytmem i muzyką – klasy I-III</li> <li>- sportowe zajęcia pozalekcyjne</li> <li>- projekt Umieć Pływać</li> </ul>	nauczyciele świetlicy, wychowania fizycznego	cały rok cały rok cały rok cały rok listopad	strona internetowa szkoły, plany pracy, dzienniki zajęć pozalekcyjnych

	- obóz sportowy (zależy od sytuacji pandemicznej)		czerwiec	
10. Ewaluacja końcowa	- ankiety wśród rodziców i uczniów (oparte o wyznaczone kryteria sukcesu), - obserwacje, - rozmowy z rodzicami	zespół ds. promocji zdrowia	czerwiec	strona internetowa szkoły
11. Podsumowanie zrealizowanych zadań	-przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdania Radzie Pedagogicznej i Radzie Rodziców.	koordynator	Czerwiec/lipiec	raport końcowy